

**Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω τη μοναξιά. Φοβάμαι πως στο τέλος θα καταλήξω μόνος.**

Το αίσθημα της μοναξιάς είναι βαθύ και ουσιαστικό και ανεξάρτητο από το αν ζει κάποιος μόνος ή όχι.

Οι άνθρωποι που νιώθουν μόνιμοι συχνά παλεύουν με τις αγχώδεις διαταραχές και την κατάθλιψη, που τους καθιστούν ανασφαλείς και απαισιόδοξους όσον αφορά την ικανότητά τους να δημιουργούν ουσιώδεις διαπροσωπικές σχέσεις.

Στο ατομικό αυτό σεμινάριο θα μάθετε για τα στάδια της μοναξιάς και τις συνέπειες της, καθώς και τους τρόπους αντιμετώπισης αυτής.

Στη συνάντηση με τον σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε θέματα που αφορούν τις ανησυχίες σας για τη μοναξιά και θα αναζητήσετε τρόπους αντιμετώπισης της.